

ランチタイム ニュース

今年もあと1か月。冬休みには、クリスマス、大みそか、お正月などみんなが集まってごちそうを食べる機会が多くあると思います。食べ過ぎに気をつけ、適度に体を動かし、生活リズムをくずさないようにしましょう。



こんだて紹介

12月10日(月) 「いわしの甘露煮」

いわしは頭の働きをよくする栄養と皮膚を丈夫にしてくれるビタミンが入っています。また、タレに使われるしょうがは体を温めてくれるので寒い冬には積極的に取りたい野菜ですね。

12月13日(木) 「ひじき入り鶏つくね」

ひじきが苦手でも食べられるようにつくねにしました。ひとつひとつ給食室で手作りしています。ひじきには成長期に必要なカルシウム、鉄や食物繊維が多く含まれています。

12月20日(木)は「冬至」と「クリスマス」メニュー

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風を引かないといわれています。給食ではかぼちゃの入ったみそ汁がです。



お米 de クリスマスケーキ
米粉でできたスポンジにチョコレートクリームを組み合わせました。



給食レシピ

寒い日の
あったか人気
メニュー

「オニオンスープ」 (4人分)

- <材料>
- ・玉ねぎ・・・200g (1個)
 - ・油・・・小さじ1/3
 - ・ベーコン・・・40g (2枚)
 - ・キャベツ・・・80g (1枚)
 - ・鶏がらスープ・・・2g
 - ・しょうゆ・・・大さじ1と2/3
 - ・塩・こしょう・・・少々
 - ・水・・・440ml

<作り方>

- ① 玉ねぎは、せん切り、キャベツは1.5cm角切りにする。
- ② 鍋に油をしき、玉ねぎを入れ、弱火でじっくり炒める
- ③ 玉ねぎがよく炒まったらベーコンを加える。
- ④ 水、キャベツを加え、煮る
- ⑤ 調味料を入れて味を調べ、出来あがり。
※ 体が温まる人気メニューです!

冬休み中の食生活について

※ 冬休みも規則正しい生活を心がけましょう。

<p>ふ るさにと つた 伝わる 食文化を知ろう</p>	<p>ゆ っくり よくかんで、食べすぎをふせよう</p>	<p>や すみ中も はや 早ね・はやお 早起き・あさご 朝ごはん!</p>	<p>す すんで おてつだいをしよう</p>	<p>み んなで しょくたく 食卓をかこんで かぞく 家族だんらん</p>
---	---	--	-----------------------------------	--